

人和人的性格不同，不管是情侣还是夫妻，恋人之间难免产生矛盾，如果没有进行良好的处理，放任矛盾升级，势必会影响到感情。情侣之间产生矛盾到底应该怎么办？你知道如何化解情侣之间的矛盾吗？

幸福的感情都懂得如何“好好吵架”

关于情侣闹矛盾吵架的几个误区

误区之一：越吵感情越好

小倩是个说话直来直去的女人，喜怒哀乐形于色，和老公有了矛盾自然是哇啦哇啦倾泻而出。老公应酬被人灌醉了，她气得大骂：“别人要你喝你就喝，别人要你去死你也去啊！”老公不慎被偷了钱包，她把陈芝麻烂谷子翻出来批判：“去年丢了手机，前年丢了房门钥匙，你是猪脑子啊！”

每每吵架，因为都是小倩有理，所以她更是不容老公去解释，吵架过程中不光会抓住对方的逻辑缺陷，还会引申出其他若干问题，用老公的话说：“每次吵架，我就像被机关枪扫了一百遍。”

误区二：这事儿一定我对

冬冬还没结婚时，就被老妈循循教导：“将来和老公有了矛盾啊，一定要让对方认识到错误，第一次不压下他的威风，以后他就骑你头上作威作福了！”

谈恋爱时男友脾气挺好，好几次架还没吵起来，他就抢着道了歉。可结婚后，两人成日朝夕相处，矛盾一下陡增：周末说好了看爱情电影，走到售票厅他又想买科幻片的票；说了多少次皮肤黑不能穿紫色，他偏偏买了件紫色T恤……冬冬吵架很有步骤，如同程咬金的三板斧：首先她会大声强调自己是对的，老公的思想完全错误；接下来，她会截住老公的话头，滔滔不绝阐述自己正确的理由；老公试图辩解时，冬冬再吼上一嗓子：“不说了，这事儿就按我说的办！”

最初几次，老公虽面色不

[支招]：“争理”不如“争情”
小倩觉得自己有理，于是得理不饶人，却不知“争理”往往会“伤情”，吵赢了架却使老公对你更没有了感情。不如试着用“争情”来处理夫妻之间的争执，远比吵架要有建设性。

所谓“越吵感情越好”的这种“吵”，其实是会就事论事地阐述矛盾本身，入情入理地和对方交流，让问题得到行之有效的解决。例如可以对不做家务的老公说：“亲爱的，你最近一定超级忙吧，浴缸发黄了都没人管啊。”而若说：“没见过比你懒的，浴缸弄得比猪窝还脏！”家庭之战可能就无法避免了。

悦，但还是依着她来，见老公认输，冬冬更觉得“驯夫术”有效，不免得意洋洋再加上一句：“早就说你错了，到现在才承认！”可后来争执多了，老公却逐渐压不住火，一次还将家里的大花瓶砸了个稀巴烂。

[支招]：以退为进也是智慧
夫妻吵架是两人角度不同所引起的冲突，与其一定要对方听自己的意见，不如偶尔承认男人的正确性。不喜欢花摆在卧室，这次听你的。那么下回去吃西餐还是吃寿司可不可以由我定？对男人让步绝不是损失，也不是懦弱，而是为感情所做的让步。

而当男人对你让步时，也千万不要冷嘲热讽：“早知如此何必当初！”如果给他更多的尊重和鼓励，等到下一次吵架时，他才会更愿意让步。

误区三：亲友团来支持

阿巧的老公长得五大三粗，声如洪钟，而她文文弱弱，说话也细声细气，吵架时更是没有半点存在感。为了争取更多的同情和支持，她想出一个妙招，只要两口子一吵架，她就拿起电话打给父母、公婆，甚至同事朋友，哭哭啼啼控诉老公的不是。

接到电话的亲友团一面安抚抽泣的阿巧，一面斥责男人不怜香惜玉。阿巧的父亲脾气暴躁，一次甚至当面与女婿发生口角。公公婆婆害怕小两口闹离婚，急得又是向阿巧赔不是，又是勒令儿子道歉……而被亲友团包围的老公，索性就常常选择一走了之，阿巧看似胜利，却把原本是

夫妻两人之间的矛盾弄得沸沸扬扬更加不可收拾。

[支招]：不妨拿出一点温柔
阿巧不想输掉吵架，于是大搬救兵，不过是想找人给自己撑腰出气，让男人服个软，并不一定真的就想让“救兵”把老公暴打一顿。

其实完全可以用更小女人的温柔方式来解决，在战争硝烟刚点起时，女人大可以示弱与怀柔：“你是男人啊，怎么这么小气和我动气。”要知道，示弱远比逞强更能令男人服软。哪怕明知道是她的错，男人也会感到自己是个男人，的确应当有些让步的胸怀。

情侣之间闹矛盾应该如何去化解

情侣闹矛盾以后，首先，注意不要认为有冲突就一定要分出你对我错，这时最好先作个心理换位，先设身处地地从对方所处的位置和情境去思考和处理，体察对方的潜在动机，不要“以自我为中心”而简单地看待问题，要清醒理智地思考及相互理解。



其次，平时要注意双方保持一定的心理距离。从心理角度看，这个距离太小会令人不舒服，觉得太“拥挤”了，适当远一点就会多一点距离感和独立性，多一点心理自由，多了机会去感受对方的美好。

第三，恋人之间发生冲突以后，不要老是相互抱怨并形成一种消极的“定式”，不管是女性还是男性都应该用一些不同的调解方式“嬉笑打闹”着解决问题。

第四，要想对方尊重你，你要先尊重对方，你要先给对方爱你的理由，人际关系中有“自我价值保护原则”，核心就是期望对方认可自己，以体现“自我价值”。

第五，即使对方错了，也要宽容为上，因为真正的恋人之间并没有什么大是大非的问题。我们都不是圣人，没必要对对方的一点点行为举止过分挑剔。

(张耀文)

【健康红绿灯】

绿灯

教您6个烹饪诀窍



1.煮水饺时，在水里加点盐，饺子味美不粘连。2.炖肉时，在锅里加几块桔皮，提鲜去腥。3.煮骨头汤时加一小匙醋，保证营养不流失。4.煮蛋时水里加点醋可防蛋壳裂开。5.煮牛肉时，加一小撮茶叶，肉烂得快且味鲜。6.油炸食物时，锅里放少许食盐，油不会外溅。

每人都有适合的运动量



想减肥：控制饮食并保证每周300分钟中高强度有氧运动。想强健肌肉：每周150分钟有氧运动加力量训练，每周2-3天。想延年益寿：每周150分钟中等强度有氧锻炼或75分钟高强度有氧锻炼。想减少久坐危害：每周150分钟中等强度有氧锻炼，每工作1小时起身运动5分钟。

红灯

鞋跟高度最好别超4cm



鞋跟高度在2-3cm是最适宜的，因为人的足弓本身就有一定的弹性，稳定性较好。穿适当高度的鞋可以使得身体自然挺拔、胸廓打开、呼吸顺畅，整个身体向上拔，还起到了保护足弓的作用，增加小腿的力量，使得腰腹比例变得较好。但一般超过4cm的高跟鞋则会给身体带来负担。

果汁不能代替水果



果汁在加工过程中会使水果中比较“娇嫩”的营养成分如维生素C等遭到破坏，而且多数的果汁都滤掉了宝贵的膳食纤维。用果汁代替水果，一是容易热量超标；二是久而久之会使儿童牙齿缺乏锻炼。

丰台区市场监管局加强暑期教育培训机构广告监管

作推荐、证明的教育培训类违法广告进行查处，竭力营造风清气正的教育培训类广告市场环境。

二是监测指导并举，牢固审查防“线”。加大监测力度，督促广告经营单位落实教育培训类广告审核责任。强化广告导向意

识和自律意识，将法律、法规相关要求落实到位。

三是深化科所联动，全面设“网”监管。丰台区市场监管局广告科经过前期摸排，对辖区教育培训企业进行梳理，此次行动涉及相关企业1073家，企业名单

及工作要求已以广告工作指导的形式向各办案单位发送。

下一步，丰台区市场监管局广告科将通过指导及科所联合检查等形式深化科所联动，形成密集监控网，严厉查处教育培训类违法广告。(张琰)

暑期校外教育培训呈现“供需两旺”态势，广告违法风险提升。为切实落实市、区两级领导对相关工作的要求，丰台区市场监管局广告科“点、线、面”层层部署对辖区校外培训机构发布广告和商业宣传加强监管。

一是明确监管重“点”、落实主体责任。着重对含有保证承诺；含有相关考试机构或者其工作人员、考试命题人员参与教育、培训；利用受益者的名义或者形象